

195165

述 口 山 衡 沈

動運式二十四

記 筆 武 字 力
圖 繪 羊 叔

行發店書聯三知新・書讀・活生

1052 5

東

柜

4-27142

5
7016
3422

195165 E
11169 7016
3422.2
10916

841.8
3422

沈 衡 山 口 述
四 十 二 式 運 動

方 學 武 筆 記
叔 羊 繪 圖

生 活 · 讀 書 · 新 知

三 聯 書 店

88111

528·Q228·32K·P.56·\$1.70

版權所有 不准翻印

一九四八年十二月三聯(香港生活)初版

一九五〇年十一月三聯第二版(修訂)

星光印刷廠承印

北京造1001—6000冊

· 總 管 理 處 ·

北京西總布胡同二十九號

· 各 地 分 店 ·

北京王府井 上海南京路 瀋陽太原街 廣州永漢路

天津 濟南 西安 長沙 開封

香港 大連 哈爾濱 重慶

06216.

編者的話

這本書原名「七四老人健康訪問記」，係一九四八年由生活書店在香港出版。現經沈先生修正，改名「四十二式運動」。原有「前言」一篇及沈先生照像兩幅，均已刪去。又，本書原分訪問記四節，茲亦合併爲一。

記者 聽說先生練習太極拳已有好幾年工夫，每日早晨是否從不間斷？與外邊一般所練習的太極拳有沒有不同的地方？

沈老 是的，我每日早晨有一套運動，確是從不間斷的，中間也有幾個式子採取太極拳的動作，可是大部份完全與太極拳無關，故不能說我所做的就是太極拳。我在二三十年來留意各種書籍，或在親身所接觸的見聞中擇其扼要而易行的各種基本動作，有單純運動方面的，有按摩及拳術方面的，也有關於修養方面的，每日試行練習，並隨時有所修改，積久漸能成一系統。近幾年來奔走後方，自己覺得對於身體確能收到因運動而獲的效果。如有提供機會，甚願將我對於健康的看法和每晨所做的一套運動，告訴朋友們，並獻給社會請求批評。

記者 先生說運動有關修養，很感興趣，我們想要先請略為解釋。

沈老 這就是我對於健康整個的看法。我認為所謂一種運動，必須要包括修

養部份一起來講，我常稱它爲『運動與修養的合一』。這有什麼必要呢？因爲健康不應當是僅僅指身體，而是要包括『身心』俱健。精神同身體是分不開的，這就是所謂生理與心理的不能分開。人的心理不能獨立，因爲，心理是生理上的心理，是緊密相聯的。故此，一定要身體健康了，心理才覺得舒泰，反之，心理不健全，身體同樣不能算健康，而顯得萎靡不振，什麼事都提不起勁來。這是指身體與精神的分開，亦是從廣義來講的。狹義的來說，在運動時，身體代表了動，而這時的『心』，却需要靜。所以在運動時必須澄清思慮。假使一個人一天到晚孳孳爲利，一睜眼便想錢，這就靜不下來，這種人，一定是心氣偏鄙，舒展不開。還有一種人，整天瑣瑣碎碎，非常脆弱，這種人念頭一天到晚不會停止，這也是無法靜的。所謂『心』的靜，前人有云：『心』如明鏡，『心』如止水。關於『心』的靜爲什麼在

運動時首先要注意，讓我們在下面講運動時再談，再加以說明。總之，『身心』要求得平衡發展，『身心』是分不開的。

其次，我這裏所指的身體，不僅是指肢體肌膚，應該是指一個整體，應該要包括內部而言。舉例來說：身體如箱子，『五臟六腑』是放在箱子裏的東西，倘然箱子儘管是很好的皮革或很堅固的鐵製成的，而裏面的東西，假使已在變化霉壞，或者有一部份在腐爛，則箱子的包皮亦必然不能保存，而隨之毀壞無疑。這與人的身體一樣，外表縱使沒有問題，如果內部肺肝心脾胃腎以及其他的臟腑有了毛病，也必然要影響到身體的健康。所以，運動要旨在調整身體的內外各部，而身體的健康是包括內外部的強健與精神的強健，這也就是生理與心理都健康。

記者

聽了先生說的對於健康的整個看法，非常贊佩。有你的健康身體擺在

面前，尤可爲理論的證明。不知先生從小的身體怎樣，幾十年的修養經驗更希望你可以講些給我們知道。

沈老

我的身體是要算好的。講到先天，我不能不感謝我的父母給我一個好身體。從後天講，不能不回憶到我在十幾歲的時候。我當時曾受到嚴格的家庭教育，對於讀書和做人方面，是非常整肅而有規則的。十五到十七八歲的幾年，我相信了從前有一種叫『功過格』的東西，在每天晚上切實執行了自我檢討。二三十歲以後，喜歡涉獵佛家及道家一類的書，曾經吃過十年以上的素食。這許多年的經歷和我現在所謂修養，似乎都有很多很複雜的關係。至於國術，也有一段經過可說：在辛亥革命前後，因爲在浙江家鄉看到嘉湖一帶人的身體多數非常軟弱，想設法補救，所以任教育司長期內在省城創辦了一個體育學校，同時家裏亦延請了一位國術先生教自己的兒女練習拳術。因此，國術

方面「形意」「無極」「太極」「內功」「外功」一類的書，都能有機會找來看過。又因日常注意運動，兼及動靜內外，故如關於「靜坐」「呼吸」「按摩」等原理和方法，亦均曾隨時搜集、研究。就我現在每日這一套運動來講，地上運動的第一式就是無極拳裏邊的一個基本動作，後面有三式採自太極拳；叩齒咽津等則是道家；摩太陽穴扳項背筋等，便多屬於按摩。每一式，細細溯源，都可還出它的娘家，這祇是個大概。

記者 現在要請先生除說給我們聽以外，還要將運動的方式做給我們看。我們已經約了叔羊兄來給我們繪圖。

沈老 好的，我來做給你們看。在未做以前，我想先把運動過程中的好幾個準備功夫，具體的再說明一些。

我的運動，分床上運動和地上運動兩部份，約各佔半小時，共約一小

時。不論在那一部份運動的時候，有幾個要點必須注意。

第一，要澄清思慮。這是一種靜的功夫，亦即是動的準備。在沒有運動之前，要將『心』靜下來。古書上有云『收放心』，後來儒家有句話叫做『把心放在腔子裏』。四川劉止唐先生一派講靜坐功夫，他們根據大學裏面幾句話，『在止於至善』及『知止而後定，定而後能靜，靜而後能安』等語，說明要靜與安必先要止。佛家說的『止觀』，也是一面是止，一面是觀，都是一樣的道理。總之，要把『心』繫在自己身裏邊，使之靜下來，然後方能掃除雜念，而專一進行動作。

第二，必須將身體從頭頂經過脊骨到足跟，成一垂直線。最重要在頭頸。從前禮記上有句『頭頸必中』，就是頭頸不可左不可右，不可歪，不可前傾後仰。拳術書上所謂『拔頂』『鉤腮』，也就是這個道理。軍事訓練立正的姿勢，是最好的，不過不止是立着如此，在靜坐時亦

須如此。其次不可挺胸凸肚，拳術書上叫做「窩心」，這樣，身體自然就擺穩而正直了。

第三，閉口，將牙關微微咬緊，下部從穀道將氣往上提。拳術書上叫做「提肛」，我叫它做「兩頭封鎖」，就是把從外面呼吸進來的氣歸納在一起。

第四，全身鬆勁。姿勢要非常自然而安穩，萬不可使身上任何部份有不自覺的緊張或突然集中注意力，使氣血偏住在某一部份上，這是很要緊的。

第五，調整呼吸。每一呼吸都要緩緩作深呼吸，周而復始。根據練習國術的朋友講，練習時要調整呼吸。所以要調整呼吸的緣故，是因為每一呼吸必須通過體內肺與心臟各部份，而與週身血脈的運行尤有關係，我認為能影響增進體內各部份的健康。另一道理，是把心的注意

力放在呼吸上面，前人把它叫做『數息』，也是一種澄清思慮的方法。我在沒有起床以前，先在床上做一段『靜臥』的功夫，因為是在運動開始以前，我叫它做『前式』。靜臥時，雙目微微合上，調整呼吸，並解除身上一切束縛的東西，如腰帶之類。近頸處如有鈕扣要解開，衣服扯挺，不要有摺疊之處。務使身上各部份非常舒服，沒有絲毫阻礙。把整個身體在床上擺得四平八穩，然後檢點心裏隨時起伏的念頭，引導它歸於專一，掃除雜妄。在這個時候，怎樣想法可隨各人的便，我以為什麼都可以。至於我這十幾年來是這樣的：將自己的週身從脚跟到頭頂巡禮一遍，默念此身所由來，敬想父母遺容，像電光一閃，然後就學佛氏的辦法作已死觀，片刻，然後起坐，在牀上開始運動。

最好起床前先將大便問題解決，並漱口洗臉。

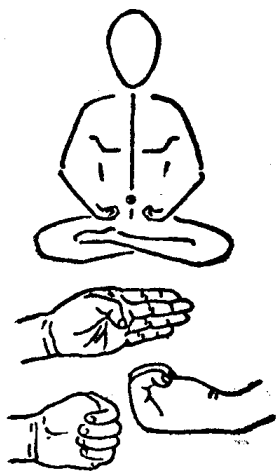
以下來談運動的具體進程：

甲 床上運動

一 靜坐二式

第一式 呼吸

採單趺靜坐式。將左右腳小腿彎曲，腳跟緊貼跨間。將右手大拇指放在無名指指根近掌處，然後握拳。左手同樣。兩手都放在小腹前。身體垂直，閉口，舌尖頂住上顎，二眼微閉如垂簾，徐徐呼吸五十次。（見圖一）



（一圖）

第二式 叩齒

閉口，將舌尖頂住上顎。上下牙齒動作，一如嚼食物然，進行時輕而緩，重了牙磁易損。三十六次一回，我做三回，共一〇八次。如此動作，口津自然從舌根溢出，我分次嚥下，存想緩緩送至『丹田』。

二 膝部運動一式

第三式 膝蓋運動

以左右手同時摩左右膝蓋各一百次。（見圖二）

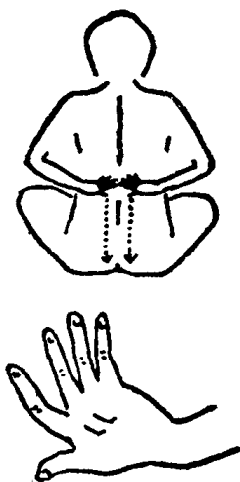


（二圖）

三 腰背運動三式

第四式 脊椎運動

將雙手按在背上，以雙手食指中



（三圖）

指無名指三指相對，緊貼脊椎骨，用力向上推至不能再上為止，然後直下推至尾閭骨爲止，稍停，如此上下運動一百次。（見圖三）

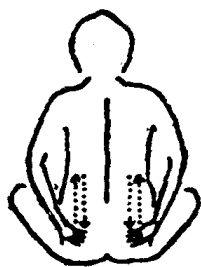
第五式 腰腎運動

二手分開，離脊髓骨稍遠，按住腰腎部份。左右二手同時四指駢列，用力向上推至不能再上，隨向下

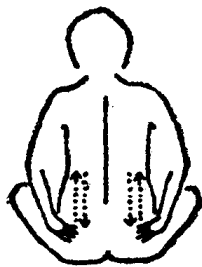
推。如此摩擦一百次。（見圖四）

第六式 腰和大跨骨運動

以雙手手掌，擦身體側面腰部直下至大跨骨，上下一百次。（見圖五）



(四圖)



(五圖)

四 胸腹運動四式

第七式 腹部運動

以右手環摩腹部二十次，然後以左手再環摩二十次。（見圖六）

第八式 胸部運動

以右手環摩胸部二十次，然後再以左手環摩二十次。（見圖七）

第九式 胸腹部運動（二）

以右手環摩胸腹

作擴大橢圓形二

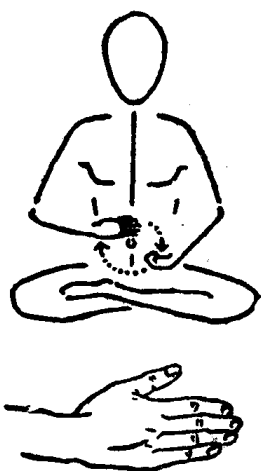
十次，然後以左

手再摩二十次。

（見圖八）



（七圖）



（六圖）



（八圖）

第十式 胸腹部運動（二）

右手自胸部按住，徐徐往下直捺，至臍下爲止，二十次。然後再以左手同樣捺二十次。（見圖九）

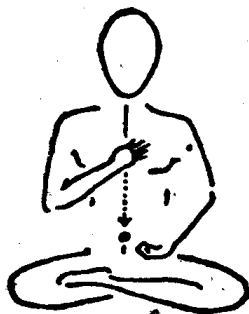
五 項部運動二式

第十一式 頸部運動

以右手掌及指自頸側按住背脊骨，用力摩擦，向左下方成一斜形，手掌伸至無可再伸爲止，三十次。然後換左手往右重按，摩擦同樣三十次。（見圖十）



（十圖）



（九圖）